



# هل تعاني من مشاكل متعلقة بصحتك النفسية أثناء الحمل أو كأم جديدة؟

## انتِ لستِ وحدكِ...

تتعرض واحدة على الأقل من كل خمس أمهات لشيء مماثل

قد تجدين نفسك تواجهين واحداً أو أكثر مما يلي

- الشعور بالانطواء
- أفكار غير مرغوب فيها أو مزعجة
- الشعور بالحزن أو اليأس
- الشعور بأن شيئاً سيئاً سيحدث

يمكن لفريق الصحة النفسية المحيطة بالولادة التابع لنا أن يقدم لك تقييماً بدءاً من الأسبوع الثاني عشر من الحمل فصاعداً. يمكننا إخبارك بالمساعدة التي يمكنك الحصول عليها أثناء الحمل وحتى يبلغ طفلك عامين من العمر.

تواصل مع الفريق لمناقشة إجراء تقييم سري

هاتف: 01332 623911 (فريق Derby)

أو 01246 216523 (فريق Chesterfield)

البريد الإلكتروني: [dhcft.perinatalcmht@nhs.net](mailto:dhcft.perinatalcmht@nhs.net)

أو امسحي رمز الاستجابة السريعة للوصول إلى نموذج الإحالة الذاتية الخاص بنا على الإنترنت.



خدمة ديريشاير للصحة النفسية المحيطة بالولادة